Bruxismo o disturbi cranio-mandibolari

Dr. med. dent. Bernd Wollmann
Medico dentista
Master of Science (MSc.)
in Medicina Cinese
Docente all'Università
la Sapienza di Roma

Dr.ssa med. Anja Stamm
Spec. FMH in
Chirurgia Ortopedica e
Ortopedia
Agopuntura
Medicina Trad. Cinese (ASA)
Medicina Manuale (SAMM)

Via Capelli 10
6900 Lugano
Tel.: 091 649 83 30
078 753 18 49

Si definisce bruxismo uno sfregamento involontario e forzato tra i denti superiori e inferiori spesso effettuato di notte senza accorgersene e disturbando il sonno. Il numero delle persone colpite è in continuo aumento e raggiunge valori tra 70-80 per cento nelle grandi città. Un fattore determinante per il bruxismo è il nostro stress quotidiano spesso accompagnato da ansia, rabbia, preoccupazioni e tensioni. Il nostro corpo cerca di scaricare i problemi emotivi privati e lavorativi attraverso lo stringere dei denti. Un'altra possibile causa del bruxismo può essere un problema meccanico, p.es. un'otturazione o una corona troppo alta, un'incongruenza tra le due arcate dentarie, uno spostamento o una rotazione di un dente oppure l'artrosi del capo articolare della mandibola. Il serrare e digrignare dei denti può essere anche il risultato di una postura sbilanciata. Per esempio una cattiva posizione della testa in avanti, spesso riscontrabile nelle persone che lavorano sedute al computer per molte ore al giorno oppure deformazioni della colonna vertebrale, p.es. scoliosi, potrebbero influenzare la posizione della mandibola, disturbando così la giusta relazione tra i denti superiori e inferiori (occlusione).

Le conseguenze

Un continuo serrare e digrignare fra i denti superiori e inferiori provoca dei danni a denti, gengive e ossa. Le superfici dentali vengono incrinate e scheggiate, fino a causare anche difetti estetici visibili quando si ride, con la conseguente necessità di costosi restauri. Un continuo sforzo elevato sui denti può scatenare dolori ai denti anche se questi non presentano fenomeni di carie con buchi. In questo caso il bruxismo ha favorito un'infiammazione del tessuto interno del dente (la polpa), riccamente innervato da una complessa rete di strutture sensibili. Anche sul tessuto che circonda i denti, la gengiva, il bruxismo provoca un effetto negativo. I denti eccessivamente digrignati trasmettono la loro forza sull'apparato della gengiva. Come conseguenza la gengiva si ritrae e lascia libera una parte del dente che non è protetta dallo smalto. Il risultato può essere una sensibilità elevata dei denti alle bevande fredde o calde. La tensione del continuo serrare dei denti può anche trasmettersi ai legamenti che collegano il dente. Questi vengono danneggiati al punto che si riduce l'ancorazione dei denti, con la conseguenza di un'elevata mobilità dei denti. Molte persone che soffrono il bruxismo hanno spesso una muscolatura masticatoria ipertonica. A causa del sovraccarico questa è meno vascolarizzata e nutrita con sangue e ossigeno. Le conseguenze sono noduli palpabili dolorosi (chiamati "miogelosi"), spasmi e un elevato affaticamento della muscolatura masticatoria, che possono essere la causa di dolori che si diffondono sulle varie parti della testa (mal di testa di fronte, dei lati, da dietro, della nuca, del collo).

L'abrasione dei denti e la funzione non fisiologica della muscolatura masticatoria provoca anche degli spostamenti della mandibola associati a dei movimenti irregolari del capo articolare e del disco, che può "saltare" dal capo articolare. Ne possono risultare difficoltà nell'aprire la bocca, deviazioni della mandibola e rumori durante l'apertura o chiusura della bocca (un "click"), come pure danni alla cartilagine del disco e al capo dell'articolazione. Queste alterazioni non fisiologiche vengono trasmesse tramite un complesso sistema neuromotorio sulle strutture vicine e distanti. Alle strutture vicine possono scatenare diversi disturbi locali p.es. dolori vicino al capo dell'articolazione della mandibola, dolori alle orecchie, fischi alle orecchie (tinnito), vertigini, problemi di vista, nevralgie facciali e dolori cervicali. In diversi studi è stato possibile dimostrare che disturbi occlusivi spesso causati dal bruxismo possono anche influenzare la colonna vertebrale contribuendo ai dolori cervicali e lombari. D'altra parte alcuni problemi posturali, p.es. asimmetrie del bacino e scoliosi, sbilanciamenti della muscolatura lombare e cervicale, potrebbero essere secondo alcuni studi recenti la causa di una disfunzione dell'articolazione cranio-mandibolare.

Bite fatto di resina e messo sui denti che viene portato di notte

La terapia

La terapia del bruxismo richiede una collaborazione interdisciplinare tra dentisti e specialisti di altre discipline mediche (p.es. lo specialista in ortopedia, l'otorinolaringoiatra, l'oculista, il neurologo). La terapia del dentista punta sulla protezione dei denti (smalto e gengive), sulle strutture articolari e sul rilassamento della muscolatura. Dopo la correzione delle otturazioni e corone troppo alte ed eventuali aggiustamenti dei denti spostati e rotati conviene ricorrere ai paradenti, un bite fatto di resina e messo sui denti che viene portato di notte. Il bite evita il serrare e il digrignamento notturno per prevenire la distruzione dello smalto e la recessione della gengiva. In più armonizza il tono della muscolatura del viso e della mandibola riducendo il rischio del suo affaticamento, con conseguente prevenzione di dolori facciali, cervicali e delle orecchie. Il bite armonizza anche le strutture dell'articolazione mandibolare (capo della mandibola, il disco, i legamenti, vasi e nervi) riducendo il rischio di una comparsa di artrosi.

Per ridurre i fattori di stress spesso collegati al bruxismo serve l'agopuntura, che favorisce la stimolazione del sistema nervoso, rilasciando sostanze biochimiche nel corpo per diminuire dolori, infiammazioni e per riequilibrare il sistema nervoso. Per togliere dolori acuti è molto efficace l'auricoloterapia (agopuntura dell'orecchio) perché l'orecchio è connesso con i nervi cranici.
Per rilassare la muscolatura masticatoria conviene il "dry needling" dei triggerpoints (zone di muscolatura contratta palpabile come piccoli noduli dolorosi).
Nei casi di forti contrazioni muscolari accompagnati da dolori insopportabili possono essere prescritti dei farmaci miorilassanti e antidolorifici durante la fase acuta, accompagnati per esempio dall'agopuntura.

Approccio interdisciplinare

Per esempio per persone che soffrono di dolori misti, come mal di testa, emicrania, dolori cervicali, lombari con problemi posturali e di bruxismo, sarebbe auspicabile una terapia interdisciplinare tra dentista e specialista in ortopedia. La valutazione ortopedica serve soprattutto a distinguere tra cause funzionali, come asimmetrie muscolari o blocchi articolari della zona cranio mandibolare, colonna cervicale fino alla colonna lombare e la zona ileo-sacrale, e cause strutturali, come malformazioni congenite di queste zone.
Per uno sbilanciamento del bacino causato da una gamba più corta può essere utile per esempio la modifica corretta dell'altezza delle scarpe.

In base alla diagnosi per molti problemi funzionali la terapia individuale consiste in un trattamento con tecniche di medicina manuale, tramite medico e fisioterapista, anche in combinazione con l'agopuntura, che toglie direttamente dolori e infiammazione e riduce tensioni muscolari. Se l'infiammazione e i dolori impediscono all'inizio un trattamento con le tecniche manuali della colonna vertebrale, possono essere applicate anche iniezioni locali analgesiche/antiinfiammatorie per interrompere il circolo vizioso del dolore tensioni muscolari per poter iniziare dopo la terapia funzionale con la fisioterapia.

Per quanto riguarda la muscolatura contratta del viso e della mandibola a causa del bruxismo conviene uno "stretching" di questa zona. Questo ha lo scopo di armonizzare la muscolatura e le strutture della colonna cervicale e dell'articolazione cranio-mandibolare.

Dr. med. dent. Bernd Wollmann
Dr.ssa med. Anja Stamm

Per togliere dolori acuti è molto efficace l'auricoloterapia (agopuntura dell'orecchio) perché l'orecchio è connesso con i nervi cranici.